Przez zabawę do zdrowych nawyków

Data aktualizacji
2025-05-30

Zadbaj o zdrowie swojego dziecka z **Akademią NFZ.** Oprócz zaleceń dotyczących szczepień czy

bilansów zdrowia dziecka znajdziesz tam wiele materiałów, które pomogą Ci zapoznać dziecko ze zdrowymi nawykami. Będą przydatne w edukacji na temat profilaktyki. Możecie razem poprzez zabawę sprawdzać swoją wiedzę i poznać nowe zasady, które zaczniecie stosować.

> **Wejdź do zakładki „Dla dzieci”. Są tam m.in. krzyżówki, kolorowanki dla najmłodszych,**
>
> **komiksy, rebusy.**

Możesz zajrzeć do kolejnych zakładek, poszukując czegoś ciekawego dla dziecka zgodnie z jego wiekiem i zainteresowaniami. Materiały podzielone są na sekcje tematyczne, co ułatwia najmłodszym użytkownikom wybór tematów, które ich interesują. Pomaga też w wyborze ich rodzicom.

Jeśli dziecko nie lubi zagadek, możecie pomalować, a gdy jest za małe na krzyżówki – poszukajcie czegoś innego, zgodnie z zakładkami:

- krzyżówki
- edukacja
- gry i zabawy
- e-booki
- kolorowanki
- quizy.

Portal Akademia NFZ służy szerzeniu wiedzy o profilaktyce oraz prozdrowotnych nawykach i postawach w każdym wieku. Znajdziesz też coś dla siebie i pokażesz dziecku na swoim przykładzie, jak wdrażasz zdrowe nawyki. Razem możecie wprowadzać poznane zalecenia. Nie ma skuteczniejszej drogi niż wspólna nauka poprzez zabawę w dzieckiem i dobry przykład.

Dla dzieci, czyli dla kogo?

Zakładka dla dzieci na stronie Akademia NFZ to strefa, gdzie wiedza łączy się z zabawą. Celem tej sekcji jest budowanie zdrowych nawyków od najmłodszych lat. Z Akademii NFZ mogą korzystać dzieci młodsze i starsze. Sprzyja to wspólnej rodzinnej zabawie. Znajdziecie tam też obrazkowe poradniki, które mogą się okazać pomocne w określonych sytuacjach.

W zakładce dla dzieci są materiały, które można pobrać na komputer i wydrukować. Oto niektóre przykłady:

- **Krzyżówka - co to za lekarz**, dzięki której dziecko może poznać nowe specjalizacje lekarskie
- materiał edukacyjny **Jak prawidłowo wezwać pomoc medyczną?**
- poradnik **Savoir-vivre podczas zabawy**, którego celem jest przybliżenie dzieciom tematu, czym jest niepełnosprawność i zachęcenie do wspólnej zabawy z rówieśnikami ze szczególnymi potrzebami
- **Karty ruchu** zachęcające dzieci do aktywności fizycznej
- **Karty emocji** do nauki rozpoznawania i nazywania własnych uczuć
- **Połącz definicje z wyjaśnieniami** – materiał, w którym dzieci mogą poznać podstawowe definicje związane z profilaktyką i zdrowiem
- **Grafik mycia zębów**, który może być szczególnie pomocny w nauce systematyczności i traktowania higieny jamy ustnej jako dobrego nawyku, a nie przykrego obowiązku
- **Dzienniczki zdrowych nawyków** – narzędzia edukacyjne, które zachęcają dzieci do zdrowego stylu życia.

Na stronie możecie także rozwiązywać **quizy online** lub pobrać je w **wersji do druku**.

W atrakcyjny i łatwy sposób sprawdzicie np., czy dziecko dba o swoje zdrowie lub co wiecie o pierwszej pomocy?

Zdrowe jedzenie od najmłodszych lat

Na stronie **Diety NFZ** możesz skorzystać z porad i planów żywieniowych. W planie **Rodzina** zaplanujesz jadłospis dla całej rodziny, uwzględniając dzieci powyżej 7 roku życia. Łatwiej będzie Ci zrobić zakupy i przygotować odpowiednią ilość jedzenia. Zajrzyj też do sekcji **„Ciąża i dziecko”**. Są tam przydatne artykuły.

Skorzystaj z poradników w formie e-booków, jak:

- **Lunchbox do szkoły** – przygotujesz różnorodne drugie śniadania na każdy dzień tygodnia, a przepisy są łatwe i szybkie
- **Przepisy dla dzieci – wspólne zdrowe gotowanie** – poznacie zasady zdrowego żywienia i wypróbujecie razem odżywcze przepisy opracowane specjalnie na potrzeby dzieci. Wspólne gotowanie daje wiele radości.

> **Otyłość może być przyczyną insulinooporności i wielu chorób, jak cukrzyca typu 2, choroby sercowo-naczyniowe, problemy natury psychologicznej i inne.**

Otyłość i nadwaga to problem, który dotyczy już ok. 10% dzieci i młodzieży na świecie.

Bądźmy zdrowi

Przeczytajcie razem magazyn o zdrowiu dzieci **"Ze Zdrowiem"** pt. „Bądźmy zdrowi”. To przewodnik po

edukacji na temat zdrowia zarówno dla dzieci, jak ich opiekunów. Dziecko dowie się m.in:

- co to jest higiena
- co można robić, aby nie zarażać się chorobami od innych ludzi
- jakie badania są potrzebne zdrowemu dziecku, aby sprawdzić, czy dobrze się rozwija
- dlaczego trzeba co jakiś czas chodzić do lekarza, kiedy jesteś zdrowy.

Przeczytacie też m.in.:

- co dziecko powinno wiedzieć o zdrowiu
- na czym polega profilaktyka i leczenie dzieci
- kto czuwa nad zdrowiem dzieci
- jak zadbać o bezpieczeństwo dzieci
- jakie są zasady higieny na co dzień.

Przeczytaj także

Zaprowadź dziecko na bilans zdrowia

Bilans zdrowia to okresowe profilaktyczne badanie przeprowadzane na różnych etapach życia. Pozwala sprawdzić, czy Twoje dziecko rozwija się prawidłowo oraz wcześnie wykryć wady rozwojowe i choroby

Dla zdrowia dziecka

Odpowiadasz za dziecko do jego pełnoletniości. Dbasz o nie i je edukujesz, również na temat zdrowia i higieny. Im więcej będzie wiedziało o zasadach profilaktyki, tym łatwiej uniknie wielu problemów zdrowotnych w przyszłości

Choroby zakaźne – koniecznie zaszczep swoje dziecko

Dzięki szczepieniom obowiązkowym niektóre choroby już nie występują lub mają ograniczony zakres. Pamiętaj o kalendarzu szczepień – to najlepsze zabezpieczenie Twojego dziecka przed groźnymi chorobami zakaźnymi i ich powikłaniami